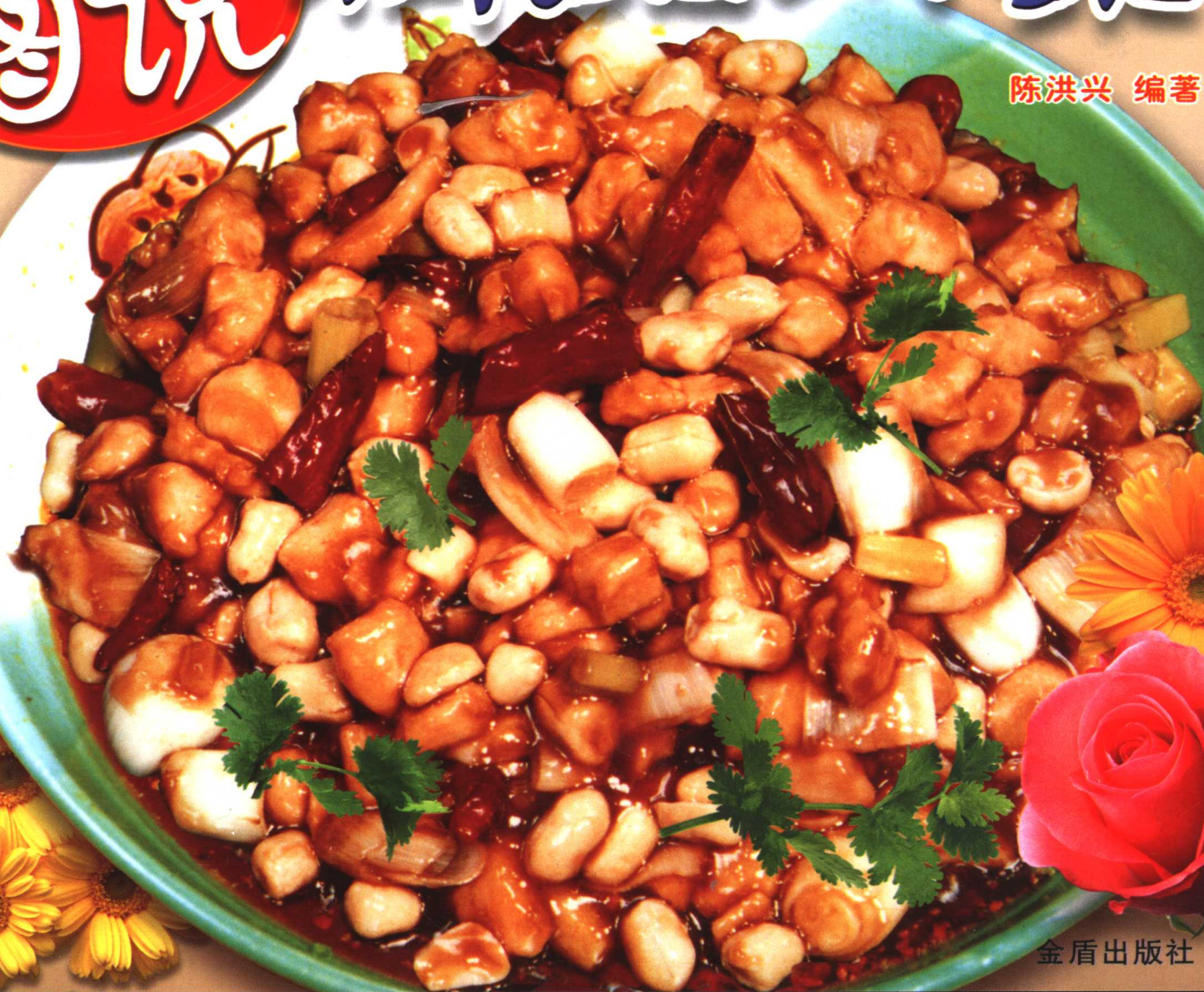




图说

精品川菜

陈洪兴 编著



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说精品川菜/陈洪兴编著. —北京:金盾出版社,2004.6

(图说精品名菜系列丛书)

ISBN 7-5082-2976-2

I. 图… II. 陈… III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035573 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

• 图说精品名菜系列丛书 •

图 说

精 品 菜



◆ 陈洪兴 编著 程炳新 摄影



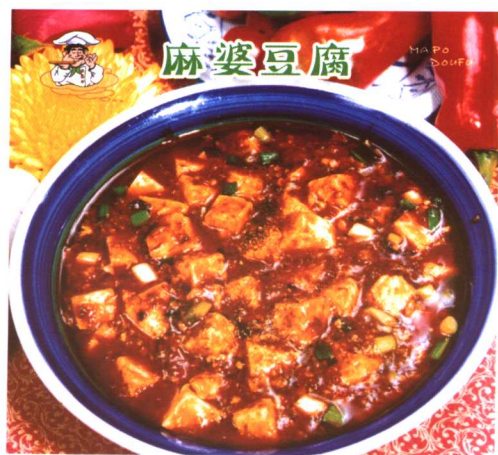
金盾出版社

目录

一品官燕	/ 4
冬瓜燕	/ 6
干烧鱼翅	/ 8
豆瓣鲜鱼	/ 10
酸菜鱿鱼	/ 12
糖醋脆皮鱼	/ 14
鱿鱼三鲜	/ 16
菠饺鱼肚	/ 18
雪花鸡淖	/ 20
宫保鸡丁	/ 22
仔鸡豆花	/ 24
芙蓉鸡片	/ 26
软炸鸡糕	/ 28

葱烧蹄筋	/ 30
花仁鸭方	/ 32
芙蓉杂烩	/ 34
家常海参	/ 36
红烧什锦	/ 38
八宝锅蒸	/ 40
八宝酿苹	/ 42
酿苦瓜	/ 44
开水白菜	/ 46





麻婆豆腐 / 48

锅巴肉片 / 50

粉蒸肉 / 52

鱼香八块鸡 / 54

鱼香肉丝 / 56

水煮肉片 / 58

回锅肉 / 60

东坡肘子 / 62

干煸肉丝 / 64

红烧狮子头 / 66

干妈豆豉扣猪手 / 68

贵人仔兔 / 70

沙漠温泉鸡 / 72

火山蛟龙 / 74

红牛扒青山 / 76

雪地仔鸭 / 78

白玉果园 / 80

椒茸武昌鱼 / 82





一品官燕

YI PIN
GUANYAN





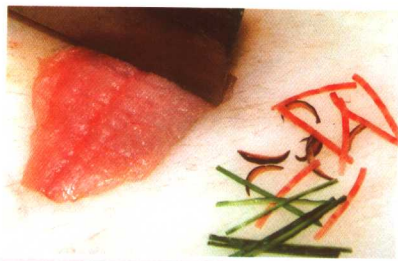
一品官燕

原料



官燕 200 克，草鱼肉 400 克，熟火腿、冬菇各 50 克，丝瓜 40 克，鸡蛋 2 个，猪油、湿淀粉各 15 克，精盐 2 克，清汤 500 克。

制作步骤



1 官燕涨发后沥干水分。熟火腿、冬菇、丝瓜均切成丝。鱼肉剁成茸，加蛋清、猪油、湿淀粉、精盐 0.5 克搅匀成鱼糁。



2 鱼糁制成厚 1 厘米、直径 15 厘米的饼，放入盘内，官燕贴在饼上，饼的边沿摆上火腿丝、冬菇丝、丝瓜丝。

操作提示



官燕涨发不能过头，鱼糁以色泽白亮有浮力为好，蒸制时火候要适度。

3 入蒸锅蒸至鱼糁熟时取出，加入余下的精盐，灌清汤即成。





冬瓜燕

DONGGUA
YAN





冬瓜燕

原 料



冬瓜 1000 克，熟火腿 50 克，水发干贝 6 克，淀粉 25 克，精盐 2 克，清汤 500 克。

制作步骤



1 冬瓜去皮、去瓢，片成薄片，切成银针丝，沥干水分。熟火腿切成丝。



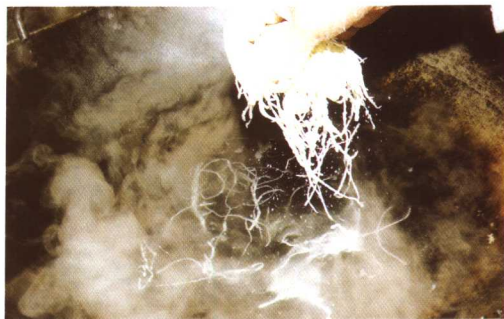
2 冬瓜丝沾匀淀粉。

操作提示



冬瓜丝要切均匀，沥干水分，沾匀淀粉，要焯得透明不粘连。

3 冬瓜丝入沸水锅中焯透捞出，用凉水漂后整齐地摆入汤碗内。干贝切成丝，入蒸锅蒸 2 分钟，取出沥干水分。清汤内加精盐，倒入汤碗内，撒上干贝丝、火腿丝即成。





干烧鱼翅

GAN SHAO
YU CHU





干烧鱼翅

原 料



鱼翅、猪肉、熟火腿、泡辣椒各60克，土鸡、土鸭各250克，菜心300克，精盐2克，白糖15克，料酒50克，鸡汤1000克，香油10克。

制作步骤



1 鱼翅涨发后去杂质、仔骨，放入锅中，加鸡汤500克、料酒25克，用小火煮10分钟捞出，用纱布包好。



2 鸡、鸭、猪肉、熟火腿均切成长8厘米、宽4厘米、厚0.8厘米的片。泡辣椒、精盐、白糖和余下的料酒、鸡汤做成红汤，倒入包罐中，放入鱼翅包、鸡片、鸭片、猪肉片、熟火腿片，用旺火烧沸，改小火煨至鱼翅熟软、汤汁浓稠时，捞出鱼翅包。

操作提示



汤汁须用火自然收汁，不能勾芡。

3 菜心焯熟，摆入大圆盘中。取出鱼翅铺于菜心上。罐中原汁倒入锅内进一步收浓，浇在鱼翅上，再淋入香油即成。





豆瓣鲜鱼

DOU BAN
XIAN YU

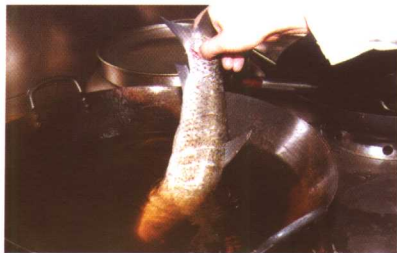


原 料

鲜草鱼1条(重约750克),郫县豆瓣酱60克,精盐5克,味精2克,葱花35克,姜末15克,蒜末、白糖、湿淀粉、醋各20克,料酒25克,酱油10克,鲜汤300克,混合油(菜油、猪油)500克。

豆瓣鲜鱼

制作步骤



1 鲜草鱼宰杀治净,在鱼身两面剞一字花刀,用精盐2克、料酒腌渍入味。锅内加油烧至七成热,放入鱼炸去表面水分捞出。



2 锅内留油100克,放入豆瓣酱、葱花、蒜末、姜末炝香,加入酱油、味精、鲜汤、白糖、醋和余下的精盐,用湿淀粉勾芡,烧沸。

3 锅内加水烧热,放入鱼,用中火烧至刚熟,捞出装盘,浇上烧好的料汁即可。



操作提示



炸鱼不宜太久,烧鱼以刚熟为佳。



酸菜鱿鱼

SUAN CAI
YOUYU





酸菜鱿鱼

原 料



水发鱿鱼 500 克，四川酸菜 100 克，精盐 1 克，料酒 10 克，菜心 25 克，清汤 300 克。

制作步骤



1 水发鱿鱼切成约 6 厘米大小的块，洗净碱味。酸菜切成 5 厘米方的薄片。



2 锅内倒入清汤烧开，放入酸菜片煮出味。

操作提示



鱿鱼用水多洗几次，去尽碱味。酸菜要煮出味。

3 放入鱿鱼块略煮，加料酒、精盐、菜心煮熟，出锅装入大汤盘中即成。





糖醋脆皮鱼

TANGSU
CUIPIYU



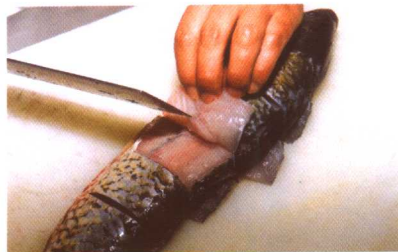


糖醋脆皮鱼

原 料

鲜草鱼1条(重约750克),葱丝、酱油、料酒各15克,葱花、蒜末各20克,泡辣椒丝、姜末、精盐、香油各10克,白糖55克,醋40克,味精1克,湿淀粉105克,鲜汤300克,熟菜油1500克。

制作步骤



1 鲜草鱼宰杀治净,在鱼身两面每间隔2.5厘米深切1厘米,再平刀向鱼头方向剖宽约2.5厘米,在每片鱼肉内侧横剖一刀,使鱼肉翻卷成牡丹花刀,用精盐3克、料酒调匀抹在鱼身两面,腌渍入味。



2 鱼用湿淀粉80克调成的糊挂匀,拎住鱼尾,将鱼头放入烧至七成热的油锅中稍炸定型,再把鱼身、鱼尾放入炸至呈棕红色、皮酥肉熟时捞出装盘并拍压一下。

操作提示



刀距要相等,深浅要一致,挂糊厚薄要均匀。

3 锅内留油150克,放入葱花、姜末、蒜末炝香,烹入用味精、酱油、醋、白糖、鲜汤和余下的精盐、湿淀粉对成的汁搅匀,待汁收浓起小泡时放入香油,出锅浇在鱼身上,撒上泡辣椒丝、葱丝即成。

